

Allenamento Bench Pro BX2

Manuale d'uso

KINGSMITH



Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso e conservarlo in un luogo sicuro.

Ridefinisci i tuoi limiti

Avvertenza

1. Installare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana.
2. L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso privato.
3. Rischio di lesioni personali: tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontano dall'attrezzo.
4. La mancata osservanza delle istruzioni può causare gravi lesioni personali.
5. Verificare che tutti i perni a molla, i blocchi e i fermi di sicurezza siano correttamente posizionati e completamente inseriti prima di ogni utilizzo.
6. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se viene regolarmente ispezionato per rilevare danni o usura, ad esempio su funi, pulegge, punti di connessione.
7. Si raccomanda di sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o di sospendere l'utilizzo dell'attrezzatura fino all'avvenuta riparazione.
8. Prestare particolare attenzione ai componenti soggetti a usura, quali funi, pulegge e punti di connessione.
9. L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso domestico/residenziale. Non utilizzare in contesti commerciali o semi-commerciali o all'esterno o per scopi terapeutici.
10. L'area libera deve essere superiore di almeno 0,6 m rispetto all'area di allenamento, considerando le direzioni di accesso alla macchina.
11. Il proprietario è tenuto a fornire all'utente tutte le avvertenze e le istruzioni d'uso.
12. Il livello di sicurezza e l'integrità meccanica dell'attrezzatura possono essere garantiti solo attraverso un'ispezione regolare finalizzata alla verifica di danno e provveduto alla riparazione. È esclusiva responsabilità dell'utente, del proprietario o del gestore della struttura garantire la regolare manutenzione eseguito. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente; in alternativa, ritirare l'attrezzatura dall'uso fino a quando non venga eliminato il la riparazione è stata effettuata.

Indice

1. Benvenuto	57
2. Note	58
3. Specifiche tecniche	59
4. Presentazione del prodotto	62
5. Istruzioni operative	64
6. Metodi di acquisizione del percorso	69

1. Benvenuto

Grazie per aver scelto questo prodotto. La "Workout Bench Pro BX2" è un prodotto che integra diverse funzioni per lo sport e il fitness, consentendo di allestire una palestra professionale domestica. Per ottimizzare l'esperienza d'uso, si prega di leggere attentamente il presente manuale al fine di comprendere appieno le caratteristiche del prodotto.

Utenti destinatari

- Utilizzare il prodotto in modo ragionevole e solo in ambienti e condizioni fisiche idonei all'esercizio.
- L'uso del prodotto è consentito a persone di età superiore ai 14 anni.
- Per la tutela della propria salute, si prega di sospendere l'utilizzo del prodotto qualora si avvertano malesseri o qualora sia stato sconsigliato lo svolgimento di attività fisica.



2. Note

È essenziale consultare un medico o un professionista sanitario qualificato prima di intraprendere qualsiasi regime nutrizionale, dietetico, di stretching o di allenamento. Si raccomanda di documentarsi approfonditamente prima di assumere qualsiasi decisione o intraprendere azioni correlate alla propria salute.

Sebbene la sicurezza sia stata l'elemento centrale durante il processo di progettazione del prodotto, si raccomanda di leggere attentamente le precauzioni riportate di seguito prima del primo utilizzo, al fine di acquisire familiarità con le modalità operative e garantire un'esperienza ottimale.



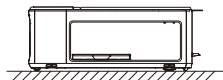
Use in sicurezza

- Prima del primo utilizzo, leggere integralmente il manuale o avvalersi della supervisione di personale esperto.
- Prima di ogni utilizzo, accertarsi che la panca e gli accessori siano integri e privi di anomalie.
- Verificare che maniglie, blocchi, perni di indicizzazione, anelli elastici e componenti analoghi siano assemblati correttamente prima dell'uso.
- Non apportare modifiche né utilizzare accessori non originali senza autorizzazione.
- Durante l'utilizzo del prodotto, non inserire alcuna parte del corpo al di sotto delle parti mobili (come il blocco puleggia) per evitare pericoli.



Requisiti ambientali

- Utilizzare il prodotto esclusivamente su una superficie piana e stabile.
- Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di 59 pollici attorno al prodotto prima di aprire i bracci del sistema a cavi.
- Si sconsiglia di installare il prodotto in ambienti esposti a irraggiamento solare diretto, elevata umidità o pioggia, onde evitare di comprometterne la durata.



Posizionare correttamente su una superficie solida e piana



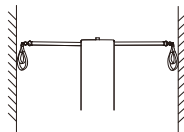
Consigli operativi

- Qualora la panca risultasse instabile, regolare manualmente il piedino di livellamento situato sotto la base, ruotandolo in senso orario o antiorario. Ripetere l'operazione per tutti e quattro i piedini, se necessario.
- Durante la regolazione dell'inclinazione dello schienale, verificare che il perno di bloccaggio della gamba di supporto sia inserito correttamente.
- Durante l'utilizzo del sistema di trazione a cavi, adottare una tecnica di esecuzione corretta per prevenire pericoli derivanti da movimenti impropri.
- Non regolare la corda di resistenza di carico e scarico durante l'utilizzo del sistema di trazione a cavi.
- Non esercitare trazioni laterali per evitare il ribaltamento del prodotto.
- I bracci di allenamento sono destinati esclusivamente all'esecuzione degli esercizi. Non appoggiarsi né appendersi ai bracci.

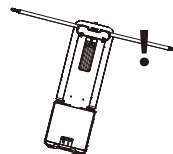


Metodo di pulizia

- Pulire il prodotto esclusivamente con un panno umido e un detergente neutro.



Area di rispetto 1,9 m (75 pollici)



Prevenzione di trazioni laterali e ribaltamento

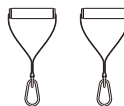
3. Specifiche tecniche

3.1 FBBX2A

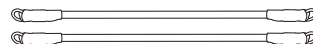
Parametri del prodotto

·Class	H
·Nome del prodotto	Free-Fit Bench
·Model	FBBX2A
·Dimensioni del prodotto	1219 mm×405 mm×469 mm 48 in × 15,9 in × 18,5 in
·Peso netto	43,25 kg / 95,4 lb
·Carico massimo	180 kg / 397 lb

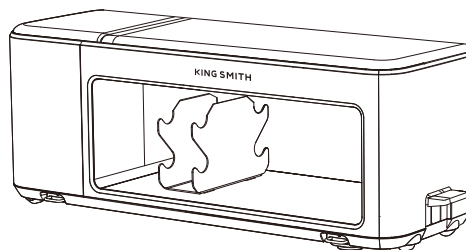
Accessori



2 × Maniglie multifunzione



2 × Cavi elastici da 12 kg / 26,5 lb



1 × Panca per allenamento BX2

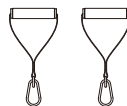
3. Specifiche tecniche

3.2 FBBX2C

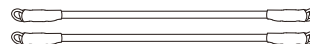
Parametri del prodotto

· Class	H
· Nome del prodotto	Free-Fit Bench
· Model	FBBX2C
· Dimensioni del prodotto	1219 mm×405 mm×469 mm 48 in × 15,9 in × 18,5 in
· Peso netto	43,5 kg / 96 lb
· Carico massimo	180 kg / 397 lb

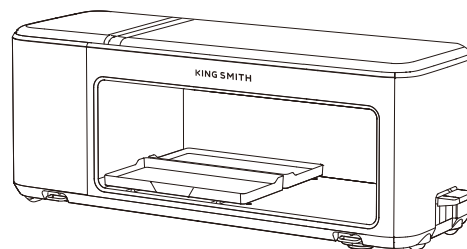
Accessori



2 × Maniglie multifunzione



2 × Cavi elastici da 12 kg / 26,5 lb



1 × Panca per allenamento BX2

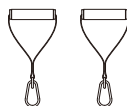
3. Specifiche tecniche

3.3 FBBX2E

Parametri del prodotto

· Class	H
· Nome del prodotto	Free-Fit Bench
· Model	FBBX2E
· Dimensioni del prodotto	1219 mm×405 mm×469 mm 48 in × 15,9 in × 18,5 in
· Peso netto	45,95 kg / 101,3 lb
· Carico massimo	180 kg / 397 lb

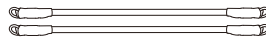
Accessori



2 × Maniglie multifunzione



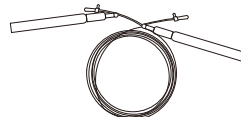
2 × Cavi elastici da 16 kg / 35,3 lb



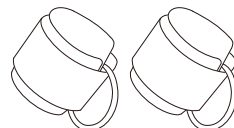
2 × Cavi elastici da 12 kg / 26,5 lb



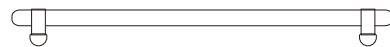
2 × Cavi elastici da 8 kg / 17,6 lb



1 × Corda per saltare



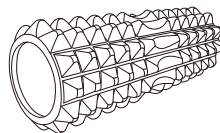
2 × Cinghie di allenamento



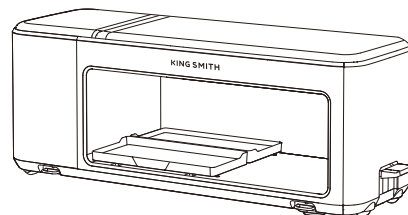
1 × Asta di allenamento multifunzionale



2 × Cinghie di estensione per asta di allenamento



1 × Rullo in schiuma

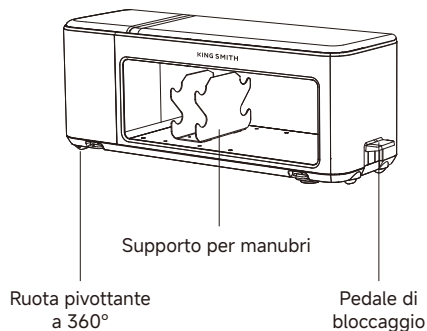


1 × Panca per allenamento BX2

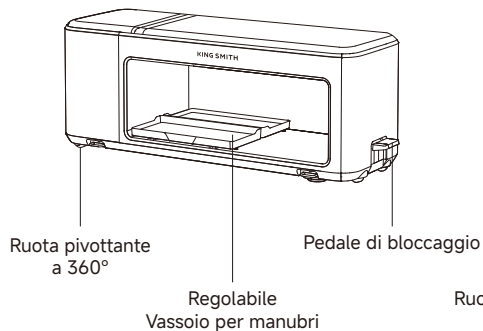
4. Presentazione del prodotto

Nomenclatura delle parti

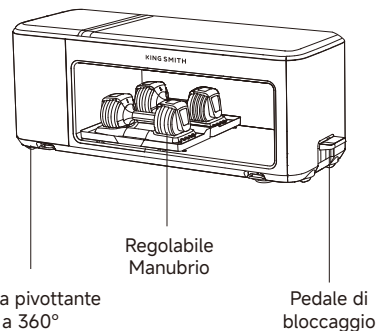
FBBX2A



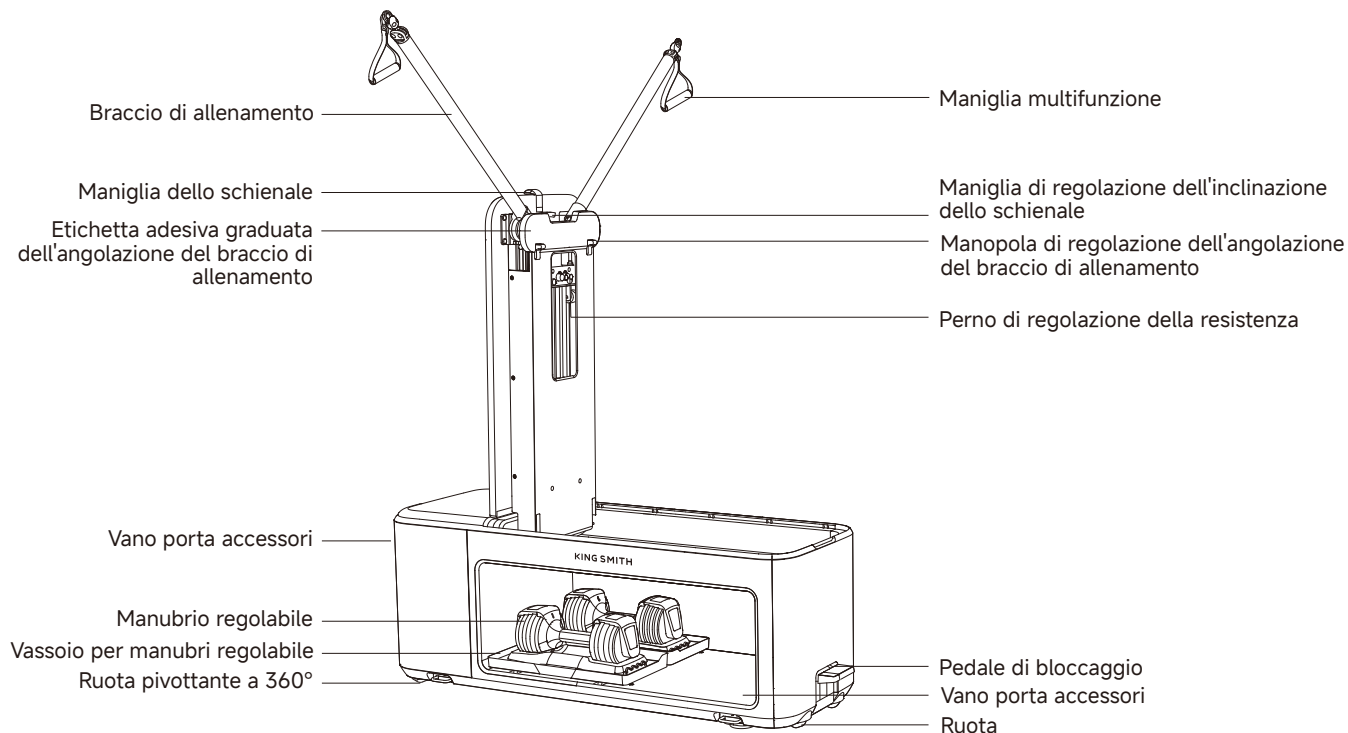
FBBX2C



FBBX2E



4. Presentazione del prodotto

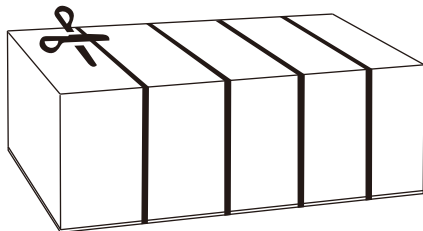


5. Istruzioni operative

5.1 Disimballaggio del prodotto

Disimballare il prodotto e verificare il contenuto. Se in caso di danni o accessori mancanti, si prega di contattare il venditore.

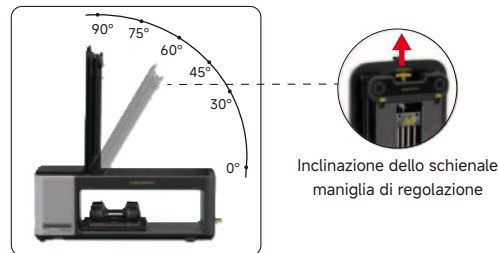
- Gli accessori in dotazione al prodotto sono elencati alle pagine 59-61, "Specifiche tecniche".



5.2 Regolazione dell'inclinazione dello schienale (30° / 45° / 60° / 75° / 90°)

- Per l'inclinazione a 30°, sollevare lo schienale direttamente dalla posizione piana. una volta fino ad avvertire uno scatto.
- Sollevare la maniglia per regolare l'inclinazione dello schienale.

Attenzione: sostenere lo schienale durante la regolazione dell'angolazione per evitare collisione con il corpo.



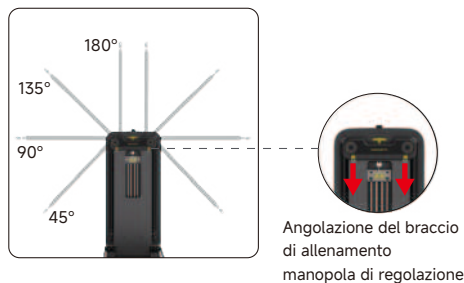
5. Istruzioni operative

5.3 Regolazione dell'inclinazione dei bracci di allenamento

Premere la manopola di regolazione dell'inclinazione dei bracci di allenamento e posizionare il braccio all'angolazione desiderata.

Attenzione:

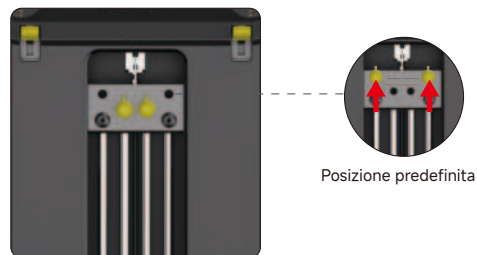
- Mantenere uno spazio libero di 1,9 m (75 pollici) su entrambi i lati durante la regolazione dei bracci di allenamento.
- I bracci di allenamento sono destinati esclusivamente all'uso sportivo. Non appoggiarsi o appendersi ai bracci.



5.4 Regolazione della resistenza

- ☐ ☐ Livello 1: nessun perno inserito
- ☒ ☐ Livello 2: perno sinistro inserito
- ☐ ☒ Livello 3: perno destro inserito
- ☒ ☒ Livello 4: entrambi i perni inseriti

Attenzione: non inserire i perni durante l'uso.



Nota:

Un'eventuale lieve diminuzione della resistenza delle molle a gas è un fenomeno fisico comune che indica che le molle hanno raggiunto uno stato di funzionamento più stabile. Tale condizione non influisce sull'utilizzo quotidiano per l'allenamento né sulla vita utile del prodotto. Per il corretto mantenimento, si raccomanda di riporre il prodotto in un ambiente asciutto, al riparo dalla luce diretta del sole.

5. Istruzioni operative

5.5 Sistema di bloccaggio della panca e ruote pivotanti a 360°

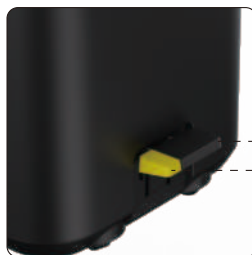
Per bloccare la panca: premere il pedale giallo.

Per sbloccare/spostare la panca: premere il pedale nero, quindi spingere la panca per procedere allo spostamento.

Attenzione:

- Non azionare il pedale senza indossare calzature adeguate.
- Non toccare i pedali con le mani.
- Bloccare la panca prima di iniziare qualsiasi sessione di allenamento.

NOTA BENE: le quattro ruote pivotanti sono progettate per spostamenti agevoli su legno, cemento e altre superfici solide e piane. Non è progettato per lo spostamento su moquette, erba sintetica o superfici morbide.



Pedale di sblocco

Pedale di bloccaggio

5.6 Supporto per manubri

I manubri sono alloggiati ordinatamente ai lati della panca, con spazio sufficiente per due set di manubri.

Attenzione: non posizionare un singolo manubrio di peso superiore a 10 kg / 22 libbre. sui supporti per manubri.

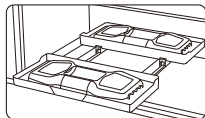
NOTA BENE: i rack per manubri sono compatibili solo con il modello FBBX2A.



5. Istruzioni operative

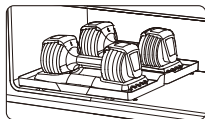
5.7 Vassoio per manubri regolabile e manubrio regolabile

Modello FBBX2C/FBBX2E :



Il modello FBBX2C/FBBX2E include due vassoi per manubri regolabili, in grado di ospitare una coppia di manubri regolabili fino a 400×180×150 mm/ 15,7×7,1×5,9 pollici, incluso il vassoio del manubrio regolabile.

Posizionare innanzitutto il vassoio del manubrio regolabile.



Attenersi alle istruzioni riportate di seguito per posizionare il manubrio regolabile sul supporto. Per utilizzare il supporto, afferrare il manubrio regolabile ed estrarlo. Ruotare l'impugnatura del manubrio per impostare il peso desiderato.

Successivamente, posizionare il manubrio regolabile.

NOTA BENE: prima dell'uso, accertarsi che il manubrio regolabile sia posizionato correttamente sul vassoio.

NOTA BENE:

- Workout bench BX2 declina ogni responsabilità per prodotti fitness di terze parti (inclusi i manubri regolabili) utilizzati sopra o in combinazione con la panca Workout Bench BX2.
- Per istruzioni più dettagliate relative al manubrio regolabile, consultare il relativo manuale d'uso.

5.8 Vano porta accessori

La panca è dotata di due vani portaoggetti.

Attenzione: si prega di non posizionare gli accessori oltre 10kg/22lb su entrambe le aree di stoccaggio.

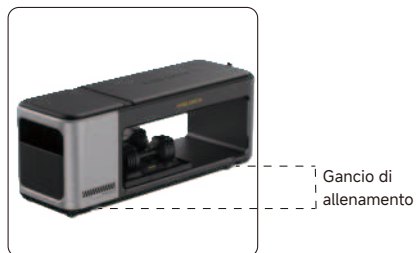


5. Istruzioni operative

5.9 Gancio di allenamento

La panca è dotata di quattro ganci laterali ai quali è possibile fissare la corda elastica per eseguire una maggiore varietà di esercizi.

Attenzione: accertarsi che la panca sia correttamente bloccata prima di iniziare l'allenamento.



5.10 Bilanciamento della panca

Qualora la panca risultasse instabile, regolare manualmente il piedino di livellamento situato sotto la base, ruotandolo in senso orario o antiorario.

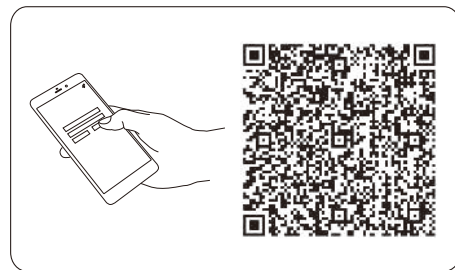
Ripetere l'operazione per tutti e quattro i piedini, se necessario.



6. Metodi di acquisizione del percorso



Scansionare il codice QR sopra riportato o cercare "KS Fit" nell'App Store, quindi completare l'installazione e la registrazione.



Aprire l'APP, scansionare il codice QR o navigare in Me > Product > Encyclopedia > BX2 > Training Guide per visualizzare la guida all'allenamento.



Produttore: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Indirizzo: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Pechino, Cina
PRODOTTO IN CINA
Servizio clienti
eu.support@kingsmith.com
eu.contact@walkingpad.com